
Instrucciones posoperatorias para cirugía artroscópica de rodilla

LLAME A SU CIRUJANO AL (815) 398-9491 SI PRESENTA ALGUNO DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS. LUEGO DE LAS 5 P. M. O LOS FINES DE SEMANA, NO CUELGUE HASTA QUE UN REPRESENTANTE ATIENDA SU LLAMADA.

- Temperatura de 101 grados o superior.
- Náuseas o vómitos persistentes.
- Dolor intenso que no se alivia con los analgésicos.
- Enrojecimiento inesperado, sangrado excesivo, drenaje turbio.
- Enfriamiento o palidez de la extremidad intervenida quirúrgicamente.
- Entumecimiento prolongado, hormigueo que dura más de 24 horas.

Dolor: se le dará una receta para analgésicos. Tomar el medicamento según sea necesario; la mayoría de los pacientes necesitan analgésicos solo por unos días. Los medicamentos orales tardan al menos entre 20 y 30 minutos en surtir efecto. Los efectos secundarios comunes incluyen malestar estomacal y estreñimiento. Beber mucho líquido e ingerir alimentos ricos en fibra, como frutas y verduras, puede ayudar. Puede utilizar ablandadores de heces de venta libre para prevenir el estreñimiento.

Dieta: puede ampliar su dieta según lo tolere, comenzando con líquidos o sopa. A continuación, pruebe alimentos semisólidos como puré de papas, compota de manzana o gelatina. Comience lentamente a ingerir alimentos sólidos; evite los alimentos grasos, abundantes o picantes. No se obligue a comer en grandes cantidades.

Náuseas: las náuseas o vómitos después de la cirugía son comunes y pueden durar hasta 72 horas. Es importante seguir las sugerencias dietéticas y tomar los medicamentos recetados (antibióticos, opioides y/o antiinflamatorios) con alimentos. Algunas sugerencias para aliviar las náuseas incluyen: mantener el dolor bajo control, beber mucho líquido, aromaterapia (evitar los aromas fuertes) y dulces de jengibre o ginger ale. También se le proporcionarán medicamentos para aliviar las náuseas y los vómitos.

Hielo/elevación: durante los tres primeros días, aplique una bolsa de hielo envuelta en plástico o una máquina de terapia de frío en la extremidad afectada tanto como sea posible. Después de tres días, aplique hielo durante 30 minutos, entre 4 y 5 veces al día o cada vez que experimente dolor. **NO APLIQUE CALOR.** Eleve la extremidad afectada colocando dos almohadas debajo del tobillo, no de la rodilla ni la pantorrilla; mantenga la rodilla por encima del nivel del corazón al recostarse en un sofá o en la cama. Sentarse en un sillón reclinable no se considera elevación.

Actividad: soporte el peso que tolere con muletas (de ser necesario), a menos que se le indique lo contrario. Camine con la mayor normalidad posible; no camine sobre los talones o en puntas de pie.

Prevención de coágulos de sangre: Para evitar la formación de coágulos de sangre, cambie de posición con frecuencia y mantenga las piernas activas mediante la flexión de los músculos del muslo y la elevación, descenso y rotación de los tobillos de 3 a 4 veces al día. Llame a su médico si nota hinchazón, enrojecimiento o dolor al tacto en las pantorrillas. También tomará medicamentos que lo ayudarán a prevenir la formación de coágulos de sangre

Pulmones sanos: use su espirómetro de incentivo, según las indicaciones del profesional de enfermería posoperatorio. Esto lo ayudará a prevenir la neumonía. A lo largo del día, respire profundamente y tosa. Llame al 911 si experimenta una falta de aire repentina o persistente.

Apósito: los apósitos pueden retirarse después de 72 horas. No quite las suturas. Si tiene drenaje en los lugares de la incisión, puede cubrirlos con curitas o un vendaje seco y cambiarlos diariamente. No sumerja la pierna operada en bañeras, jacuzzis o piscinas. Se puede duchar después de las 72 horas (hasta ese momento, únicamente baño de esponja).

Debido a la anestesia que recibió hoy, le recomendamos lo siguiente:

1. Pídale a un adulto responsable que lo lleve a su hogar y permanezca con usted durante la noche.
2. Es probable que se sienta cansado durante las primeras 24 horas. Escuche a su cuerpo y descanse según sea necesario.
3. Siga una dieta liviana y beba mucho líquido.
4. El primer día, los mareos no son un efecto secundario inusual.
5. No conduzca.

Mientras toma los analgésicos recetados:

NO conduzca un vehículo, ni opere maquinaria, herramientas eléctricas y aparatos.
NO tome decisiones personales ni comerciales y no firme documentos legales.
NO ingiera alcohol, tranquilizantes ni pastillas para dormir.
NO haga ejercicio, a menos que reciba instrucciones especiales.

Revise sus medicamentos actuales y nuevos listados en la página siguiente. Se incluirán instrucciones si se debe suspender o interrumpir algún medicamento y por cuánto tiempo.

Llame al consultorio al **(815) 398-9491** si necesita programar o cambiar su cita de seguimiento.
De lo contrario, su próxima cita es el _____ a las _____.